

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньої програми

І. СКРИПЧЕНКО

" 28 " серпня 2026 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувача кафедри

Є. СТРИКАЛЕНКО

Протокол засідання кафедри
теорії та методики фізичної культури і
спорту ХДАЕУ
від " 28 " серпня 2026 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕТОДОЛОГІЯ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – другий (магістерський) рівень

Освітня програма – Фізична культура і спорт

Спеціальність – А7 Фізична культура і спорт

Галузь знань – А Освіта

Херсон – Кропивницький – 2026

Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Методологія оцінки фізичного стану людини
Факультет	Економічний
Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури і спорту
Викладач	Драчук Сергій Петрович, кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, тел.: 0001-5783-8830
Контактна інформація	Драчук Сергій Петрович 0963604867 e-mail: s.p.drachuk@gmail.com
Графік консультацій	Консультації online: Viber +380963604867, Zoom https://us05web.zoom.us/j/88155142055?pwd=pljZxKpNnvxExAfeaGXr6KkbINeMbb.1
Програма дисципліни	1. Характеристика фізичного стану практично здорових осіб різного віку. 2. Визначення аеробної працездатності людини. 3. Визначення анаеробної продуктивності та ефективності енергопродукції. 4. Оцінка показників серцево-судинної системи. 5. Оцінка показників системи зовнішнього дихання. 6. Тілобудова і рівень фізичного розвитку. 7. Експрес-системи комплексної оцінки фізичного стану.
Мова викладання	українська

1. Анотація курсу

Анотація курсу	Навчальна дисципліна «Методологія оцінки фізичного стану людини» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системного розуміння сучасних підходів до визначення, аналізу та оцінювання фізичного стану людини. Практична спрямованість дисципліни передбачає оволодіння сучасними методиками оцінки фізичного стану різних контингентів населення, зокрема дітей, студентської молоді, спортсменів та осіб, які займаються оздоровчою фізичною культурою. Отримані знання можуть використовуватися для контролю ефективності фізкультурно-оздоровчих і тренувальних програм, визначення рівня фізичної підготовленості та обґрунтування індивідуальних рекомендацій щодо рухової активності.
Інформаційний пакет дисципліни	На платформі Moodle за посиланням http://www.ksau.kherson.ua/files/osv.progr/ розміщено навчально-методичний комплекс з дисципліни “Методологія оцінки фізичного стану людини”, а саме силабус, робоча програма, план лекційних та практичних занять та методичні рекомендації щодо їх проведення, завдання до самостійного опрацювання з методичними рекомендаціями, форма та критерії поточного та підсумкового контролю, алгоритм нарахування балів за накопичувальною системою оцінювання, список використаних джерел та інформаційних ресурсів.

2. Мета та завдання курсу

Мета викладання дисципліни	Метою викладання навчальної дисципліни «Методологія оцінки фізичного стану людини» є формування у здобувачів вищої освіти компетентностей щодо методично обґрунтованого визначення, оцінювання та інтерпретації показників фізичного стану людини із застосуванням сучасних методів тестування, вимірювання та аналізу.
Завдання вивчення дисципліни	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Методологія оцінки фізичного стану людини» є: – опанування здобувачами вищої освіти методологічними основами оцінювання фізичного стану людини, принципами вибору та застосування антропометричних, фізіологічних, функціональних і рухових показників; - надання професійних знань з можливості застосування методів визначення фізичної працездатності, рівня розвитку основних фізичних якостей, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, адаптаційних ресурсів організму.

3. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
Загальні	ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
Спеціальні (фахові)	ФК7 Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	ПРН 6 Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. ПРН 7 Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

4. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

Рік викладання	1 рік
-----------------------	-------

Семестр	1 семестр
Курс	1 курс
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язкова
Пререквізити	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Методологія оцінки фізичного стану людини»: · «Анатомія людини»; · «Фізіологія людини»; · «Спортивна метрологія»; · «Фізіологія рухової активності і спорту»; · «Біомеханіка»; · «Теорія та методика фізичного виховання і спорту».
Постреквізити	Знання із застосування методів визначення фізичної працездатності, рівня розвитку основних фізичних якостей, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, адаптаційних ресурсів організму можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як «Методологія та організація наукових досліджень у фізичній культурі і спорті», «Система багаторічної підготовки у спорті», «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі», «Цифрові технології та статистика у спорті», «Інновації в галузі фізичної культури і спорту».

5. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів / годин	3 кредити / 90 годин
Лекції	14 годин
Практичні / Семінарські	Практичні– 16 годин
Лабораторні	не передбачено
Самостійна робота	60 годин
Форма підсумкового контролю	Залік

6. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Технічне та програмне забезпечення	Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проектор і ноутбук з використанням комп'ютерних програм Word, PowerPoint, Excel, VLS media player.
Обладнання	Теоретичні знання здобувачі отримують під час проведення онлайн занять з використанням різноманітних інформаційних технологій з застосуванням комп'ютерів та інших гаджетів для якісного оволодіння програмним матеріалом. Для підвищення якості отримання знань під час роботи в офлайн режимі можливе використання матеріально-технічного обладнання.

7. Політика курсу

Загальні вимоги	Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно з розкладом. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно виконувати всі завдання під час лекційних та практичних занять. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей та інше.
Політика щодо дедлайнів і перескладання	Складання всіх контрольних заходів повинно відбуватись чітко на програмою вивчення курсу на практичних заняттях вивчення певної змістової частини та мати конкретні дедлайни. Складання теоретичних тестів та інших контрольних випробувань з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Для перескладання тестів здобувач повинен зв'язатись з викладачем і у зазначений час отримати можливість для їх виконання. Своєчасне попередження, причин запізнення в складанні підсумкових завдань не знижує загальної кількості накопичувальних балів.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять з дисципліни “Методологія оцінки фізичного стану людини” є обов'язковим. При проведенні лекційних та практичних занять здобувач повинен чітко дотримуватись правил спілкування та роботи в онлайн режимі. Під час навчання здобувач не повинен запізнюватися на заняття. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний опрацювати з викладачем відповідно до тематики певної змістової частини у встановлений викладачем час. Не виконані завдання призводять до зменшення кількості накопичувальних балів та зниженню загальної оцінки за роботу протягом семестру.
Політика щодо виконання завдань	В ході виконання творчих завдань для самостійного опрацювання (реферати, повідомлення, презентації, тощо) здобувачі будують власні оригінальні міркування, створюючи власний погляд на ту чи іншу проблему. Виконання завдань під час проведення практичних занять повинно ґрунтуватись на свідомому розумінні всіх запропонованих тем, а також їх місця в підготовці майбутнього тренера з виду спорту. Під час виконання завдань позитивно оцінюється творчий підхід до виконання та активність й якість роботи протягом практичного заняття.
Академічна доброчесність	Виконання теоретичних завдань повинно бути цілком оригінальним. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів становлять приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

8 Структура курсу

Номер	Вид занять	Тема заняття	Кількість
-------	------------	--------------	-----------

		або завдання на самостійну роботу	годин				балів
			л.	лаб.	пр.	СР	
Змістова частина 1 “ Оцінка енергопродукції організму людини ”							
1	Лекція	Характеристика фізичного стану практично здорових осіб різного віку.	2				1
2	Практичне	Методика оцінки загальної фізичної працездатності.			2	6	8
3	Лекція	Визначення аеробної працездатності людини.	2				1
4	Практичне	Дослідження рівня аеробної працездатності за результатами функціонального тестування.			2	8	8
5	Лекція	Визначення анаеробної продуктивності та ефективності енергопродукції.	2				1
6	Практичне	Оцінка функціональних можливостей організму за показниками анаеробної продуктивності.			2	8	11
Змістова частина 2 “Оцінка ефективності діяльності кардіореспіраторної системи організму людини ”							
7	Лекція	Оцінка показників серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання.	4				2
8	Практичне	Методика оцінки дихальної системи.			2	8	8
9	Практичне	Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи.			2	8	11
Змістова частина 3 “Оцінка рівня фізичного розвитку та нервово-м’язового апарату людини”							
10	Лекція	Тілобудова і рівень фізичного розвитку.	2				1
11	Практичне	Оцінка фізичного розвитку методом індексів.			2	8	8
12	Практичне	Комплексна оцінка рівня фізичного стану.			2	8	8

13	Лекція	Експрес-системи комплексної оцінки фізичного стану.	2				1
14	Практичне	Методика оцінки функціонального стану вестибулярного та нервово-м'язового апаратів.			2	6	11

9 Форми і методи навчання

Лекція	Вербальні (розповідь, пояснення та роз'яснення, аналіз та корегування) та наочні (показ навчального матеріалу у вигляді презентацій, відео роликів та навчальних фільмів) методи.
Практичні /Семінарські	Вербальні (розповідь, роз'яснення, аналіз реальних кейсів освоєння техніки антропометрії, тонометрії, спірометрії, пульсометрії, функціональної діагностики) та наочні (перегляд відео занять з проведення антропометрії та функціональних проб, використання оціночних таблиць, перцентильних кривих і стандартів розвитку, схем класифікації соматотипів, індексів та алгоритмів тестування, демонстрація роботи програм для аналізу складу тіла чи постави, інтерактивні платформи для моделювання різних патологічних станів тощо) методи. Практичні методи спрямовані на оцінку відповідальності спортсмена і тренера, проведення тренінгів і роз'яснювальної роботи з освоєння стандартів безпеки під час тестування людей різного віку, розрахунок рівнів соматичного здоров'я за експрес-системами, створення індивідуальної карти фізичного стану людини тощо.
Лабораторні	не передбачено навчальним планом
Самостійна робота	Самостійна робота включає опрацювання лекційного матеріалу, підготовку до практичних занять, самостійне вивчення тем, питань та основних теоретичних положень, які не викладаються на лекційних заняттях. Крім того, до деяких тем передбачається написання рефератів, міні-проектів.

10.Система контролю та оцінювання

Поточний контроль
Поточний контроль відбуватиметься безпосередньо на кожному лекційному та практичному занятті у вигляді оцінки присутності на занятті, активності та інтенсивності роботи на занятті. Здебільшого використовується опитування та спостереження, як метод контролю. Поточний контроль дозволяє оцінити систематичність та ефективність засвоєння програмного матеріалу.
Підсумковий контроль за змістовою частиною
По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкового теоретичного тесту, за яке здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. По завершенні вивчення освітньої компоненти здобувачі виконують залікові завдання, що сумуються з отриманими раніше балами накопичувальної системи оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного виконання завдань, підготовки та захисту рефератів та повідомлень. Якість виконання завдань для самостійного опрацювання підтверджується отриманими балами за даний вид роботи.
Підсумковий контроль
Формою підсумкового контролю є залік, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Основні вимоги до контролю знань наведені у "Положенні про оцінювання знань здобувачів вищої освіти" Херсонського державного

аграрно-економічного університету.

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Здобувачі за виконану роботу, протягом вивчення дисципліни, отримують певну кількість балів, яка акумулюється в підсумковий бал оцінювання.

Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 60 балам.

Таблиця 1.

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекційних занять	1	7	$1 \times 7 = 7$
Відвідування практичних занять	1	8	$1 \times 8 = 8$
Активна робота на практичному занятті	2	8	$1 \times 8 = 16$
Захист самостійного завдання	5	8	$5 \times 8 = 40$
Теоретичний тест (контрольна робота)	3	3	$3 \times 3 = 9$
Залік	20	1	$20 \times 1 = 20$
Разом		100	

Розподіл балів з дисципліни “Методологія оцінки фізичного стану людини” (форма контролю - залік)

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА							Усього за поточний контроль	Підсумковий контроль (залік)	Загальна кількість балів
Розділ 1			Розділ 2		Розділ 3				
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7			
9	9	12	9	12	17	12	80	20	100

ПРИМІТКА: Т 1, Т 2 ... Т 7 – теми навчальної дисципліни;

Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

10 Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література	1. Григус І.М., Нагорна О.Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта: навч. посіб. Одеса: Олді+, 2023. 176 с. 2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2019. 224 с. 3. Мальцева О.Б., Ляховець Л.О. Функціональна та клініко-лабораторна діагностика: навч. посіб. Ужгород, 2022. 125 с. 4. Мелега К.П. Основи спортивної медицини: навч. посіб. Ужгород: Вид – во УжНУ «Говерла», 2023. 300 с. 5. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті: навчальний посібник. Вінниця: Віта Друк, 2023. 156 с. 6. Тонкопей Ю.Л., Рибалко П.Ф., Кожемяко Т.В. Метрологічний контроль та психофізіологічні дослідження: навчальний посібник. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2026. 164 с. 7. Цанько І.І., Антонова-Рафі Ю.В., Куріло С.М., Данько Д.І. Методи обстеження в фізичній терапії, ерготерапії: навчальний посібник. Київ: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2023. 162 с.
Додаткова	1. Курішко Є.А., Кожедуб М.М., Корчагін М.В. та ін. Аналіз рівня здоров'я вступників до вищих військових навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023. №1 (61). С. 28 – 36. 2. Мельничук А. Обґрунтування традиційних методик дослідження фізичного стану та фізичної активності

	студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2024. №18 (37). С. 35 – 42. 3. Мірошніченко В'ячеслав, Драчук Сергій, Бойко Марина, Павлик Олена. Адаптаційні реакції серцево-судинної системи на оздоровчі заняття різними видами рухової активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 13 (32). Вінниця, 2022. С. 54 – 62. 4. Мірошніченко В.М., Драчук С.П., Швець О.П., Павлик О.М. Адаптаційні реакції серцево-судинної системи у жінок різних соматотипів під впливом занять оздоровчим плаванням. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Вип. 8 (153). 2022. С 50 – 54. 5. Невелика А.А., Зелененко Н., Сутула О. Вплив занять бадмінтоном в процесі фізичного виховання на фізичний розвиток і функціональний стан студенток .Спортивні ігри. 2023. №2 (20). С. 56 – 63. 6. Цись Д., Цись Н. Фізичний стан студентів закладів вищої освіти та можливості його корекції засобами футболу. Спортивні ігри. 2023. №3 (29). С. 113 - 122 . 7. Петрачков О., Ярмак О. Аналіз показників кардіо-респіраторної системи офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. №15 (34). С. 449 – 458. 8. Попович Д.В., Гевко У.П., Бойко В.І., Миндзів К.В., Бай А.В., Вайда О.В. Оцінка фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. Україна. Здоров'я нації. 2024. №4. С. 11 – 16. 9. Джим М.О., Абдула Н.І., Джим В.Ю. Динаміка показників функціонального стану жінок 20 – 30 років у процесі занять різними видами фітнесу. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи.2026. №12. С. 215 – 221. 10. Чубко Р. Вплив занять кросфітом на фізичний стан чоловіків першого зрілого віку. Спортивна наука та здоров'я людини. 2026. №1 (15). С. 172 – 182.
Інформаційні ресурси	1. Сайт журналу «Наука в олімпійському спорті» http://sportnauka.org.ua/ 2. Сайт журналу «Спортивна медицина і фізична реабілітація» http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/ 3. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/ 4. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua